

**Universidad de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo”**



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

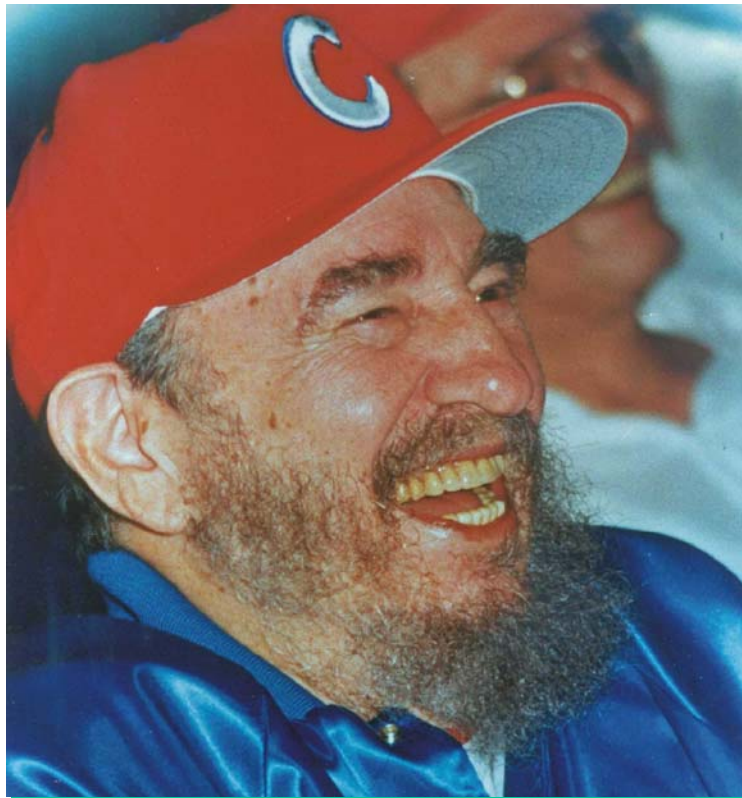
**TÍTULO: Plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta
para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de
la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del
municipio Pinar del Río.**

Autor: Lic. Hector Antonio Piñero Villafranca.

Tutor: MSc. René Díaz Rodríguez.

Año 2011

“ Año 53 de la Revolución ”



*"La historia tendrá que hablar del deporte cubano,
no por lo que hemos hecho, sino por lo que haremos en los
años venideros."*

Fidel



Dedicatoria.

- ▶ A mis padres por su inmenso amor y brindarme su apoyo guiándome siempre con su ejemplo por un buen camino.
- ▶ Con gran amor a mí querida esposa y mis adorados hijos, por compartir y apoyarme en mis proyectos profesionales..
- ▶ A todos mis amigos inseparables por brindarme su apoyo desinteresadamente.
- ▶ A todos aquellos profesores que me transmitieron sus conocimientos y asesoraron mi formación profesional.



Agradecimientos.

- ▶ Al claustro de Profesores de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
- ▶ A mi tutor: MSc. René Díaz Rodríguez , por las enseñanzas ofrecidas y asesoría brindada.
- ▶ A todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo.



RESUMEN

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo.

La presente investigación está encaminada a la aplicación de un plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

El diagnóstico practicado a una muestra de la referida comunidad permitió confirmar a partir de la observación a actividades, entrevistas y encuestas la carencia de ofertas recreativas atractivas para los jóvenes y su pobre participación en estas actividades.

El plan de actividades deportivo-recreativas, propicia un desarrollo socio-cultural, que desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, y contribuye al desarrollo espiritual y social de la comunidad.

Para la realización de nuestro trabajo, utilizamos el método dialéctico materialista como rector, de ahí los métodos teóricos, empíricos, estadísticos y sociales donde se pudo constatar la efectividad de la aplicación práctica del plan de actividades, ya que mejora en gran medida la ocupación del tiempo libre de estos jóvenes y contribuye a la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social.

Palabras Claves:

Tiempo libre - Recreación - Jóvenes



ÍNDICE	PÁG
Introducción	1
CAPÍTULO I: Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre de los jóvenes a nivel nacional e internacional.	10
1.1 Características socio-psicológicas de la recreación.	13
1.2 Elementos constituyentes del fenómeno recreativo	15
1.3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.	19
1.3 .1 Educar para el tiempo libre	25
1.4 La ocupación del tiempo libre de los jóvenes.	26
1.4.1 Características psicológicas de la edad juvenil	27
1.5 Las actividades físicas en función de la recreación.	29
1.6 Beneficios en la práctica de las actividades deportivo-recreativas en el tiempo libre.	33
1.6.1 Manifestaciones de la recreación física.	36
1.7 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país o territorio para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes	36
Conclusiones parciales del 1er Capitulo	39
CAPÍTULO II Caracterización de la situación de los jóvenes en la comunidad en cuanto a ofertas recreativas y tiempo libre..	40
2.1- Caracterización de la comunidad.	40
2.2- Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de Investigación.	42
2.3- Resultados de las observaciones.	42
2.4- Resultados de la entrevista.	43
2.5- Resultados de la encuesta	44
2.6- Análisis del trabajo recreativo en la comunidad.	46

2.7- Estudio del presupuesto de tiempo.	47
2.8- Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.	49
Conclusiones parciales del 2do Capitulo.	51
CAPÍTULO III: Plan de actividades deportivo- recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años.	52
3.1-Principios en los que se sustenta el plan de actividades deportivo- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes del consejo popular “Carlos Manuel”.	52
3.2- Plan de actividades deportivas recreativas como una opción para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.	52
3.3 Valoración de la utilidad del plan de actividades	59
3.3.1 Valoración del plan utilizando el criterio de especialistas.	59
3.3.2 Valoración práctica del plan de actividades.	61
Conclusiones parciales del 3er capitulo.	62
Conclusiones	63
Recomendaciones	64
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Desde el triunfo revolucionario nuestro país viene realizando una ardua labor en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad, y en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

La necesidad de proporcionar una generación saludable tanto física, emocional y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia y una meta de la sociedad cubana actual, por lo que cada día la Cultura Física y sus distintas salidas como la educación física, el deporte y la recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y un escenario deseado por toda la sociedad, además un reto para el estado lograr una sostenibilidad en este proceso.

Muchas organizaciones en el mundo trabajan y apoyan la colaboración en materia de desarrollo social sostenible, así como calidad de vida, medio ambiente, alimentación, salud, género entre otros, y constituyen éstas las líneas directrices para lograr un impacto positivo desde el punto de vista social en los países en vías de desarrollo.

Hoy en nuestra provincia se prioriza la gestión de actividades de que den salida a las principales líneas directrices del desarrollo económico, social y medio ambiental de la sociedad pinareña.

Llevar a cabo planes de actividades para dar respuesta al trabajo comunitario es hoy todo un reto y un reclamo de los gobiernos locales por la gestión de entidades y empresas, además si tenemos en cuenta que la comunidad aparece como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, ella constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar e intervenir en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma sistemática las necesidades que la población, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa como parte de la vida social, económica y política del

territorio, siempre a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

El reparto 5 de septiembre (Mayca) perteneciente al consejo popular Carlos Manuel de la ciudad de Pinar del Río donde se desarrollara nuestra investigación, cuenta con la atención de un promotor cultural, 2 profesores de la recreación, y 2 profesores que atienden los programas de la cultura física y 1 el deporte, sin embargo los moradores coinciden en que las ofertas de actividades son muy escasas, limitando el tiempo al horario de seis a ocho de la noche, no existen terrenos y áreas deportivas y en la mayoría de los casos las actividades deportivas, culturales y recreativas se realizan en las calles, las cuales son estrechas y de malas condiciones, con gran cantidad de viviendas a ambos lados de la vía.

Al encuestar a los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del reparto 5 de septiembre, los que escogimos como nuestra muestra, ellos plantean la necesidad de festivales donde primen según el sexo masculino: el fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol, deportes de combate, la dama española y el dominó, y según las féminas el voleibol, la gimnasia musical aerobia de salón, el ajedrez, la dama española y el dominó. Coinciden en la necesidad de ofertar actividades deportivo-recreativas acorde a sus particularidades e intereses, reconocen que en la comunidad hay ofertas pero estas muchas veces se dirigen a otras edades y es por ello que sus intereses se desvían a realizar otras actividades indebidas.

Al entrevistar los directivos plantean que existe una oferta de actividades rectoradas por el combinado deportivo, pero que las actividades programadas en reiteradas ocasiones son inapropiadas para su edad y no son de su interés, también son suspendidas por diferentes causas ocasionando esto poca sistematicidad de las mismas y el descontento de la población, considerando estos funcionarios que la ocupación del tiempo libre se ha convertido en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en esta comunidad, destacando la necesidad de diseñar y llevar a vías de hecho, un plan de actividades que sea atractivo, utilizando de forma optima los recursos con que se cuenta, y destinado a satisfacer las demandas

recreativas de estos jóvenes, y de forma general que tribute a elevar la calidad de vida de los habitantes de esta comunidad.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de diferentes actividades deportivo-recreativas fortalecen la salud y mejora la calidad de vida.

La problemática de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etáricos que conforman la misma. Más si se tiene en cuenta las cada vez más crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan **insuficiencias** en la oferta, organización y realización de programaciones deportivo recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo la **insatisfacción** de la juventud y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades para lograr la animación cultural, el esparcimiento y la calidad de vida.

Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que nos damos a la tarea de estudiar toda una serie de opciones, gustos y preferencias de los jóvenes de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río, los que han referido no contar con una variada oferta de actividades deportivo-recreativas que satisfaga sus intereses en tal sentido. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los jóvenes, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

Por consiguiente nos planteamos como **Problema Científico en esta Investigación el siguiente:**

¿Cómo mejorar las ofertas deportivas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

El **Objeto de estudio** es:

El proceso de recreación comunitaria.

El **campo de acción** es:

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años.

Siendo nuestro **OBJETIVO:**

Elaborar un ***plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.***

Preguntas científicas

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes?
2. ¿Cuáles son los modos de ocupar el tiempo libre y los principales intereses deportivos recreativos de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades deportivo-recreativas se pudieran planificar en el *plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?*
4. ¿Cómo queda valorado de forma teórica y práctica el plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173, perteneciente al consejo popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Estudio inicial de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física comunitaria de los jóvenes.
2. Determinación de los modos de ocupación del tiempo libre e intereses deportivos – recreativos de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.
4. Valorar de forma teórica y práctica el plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río.

Las variables **operacionalizadas** en la investigación fueron:

Variable Dependiente: Ocupación del tiempo libre.

Variable independiente: Plan de actividades deportivo-recreativas.

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
Plan de actividades deportivo-recreativas	Un conjunto de actividades, con un carácter planificado, conciente, ordenado y armónico para lograr un objetivo de forma mediata.	La planificación de actividades deportivo-recreativas y su ejecución en un tiempo determinado	Juegos deportivos Juegos recreativos Juegos pre deportivos Juegos de mesa Actividades culturales y sociales

POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la realización de nuestra investigación de una población de **103** jóvenes de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel”, del municipio Pinar del Río. Se tomo una muestra de **34**, donde se utilizó el muestreo aleatorio simple, con un criterio de muestra de 3-1 lo que representa un **33%** de la población, el muestreo es aleatorio simple probabilístico, los datos son cuantitativos y la escala de medición es la métrica.

Utilizamos el registro de población de la circunscripción y se seleccionaron los primeros 34 jóvenes entre estas edades que tenían un número impar en el consecutivo del registro.

Variable discreta.

Cálculo porcentual.

Como población secundaria tenemos a.8 informantes claves.

- 1 Presidente del Consejo Popular.
- 1 Delegado de la circunscripción.
- 1 Directora del Combinado Deportivo.
- 2 profesores de recreación.
- 3 activistas de la comunidad.

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **Métodos Investigativos**, donde se destacan los teóricos, empíricos, de intervención comunitaria y los métodos matemáticos estadísticos.

El método materialista dialéctico fue el método rector que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo–recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la programación que se utilizara en el plan de actividades.

Análisis-Síntesis: Para la determinación de las actividades deportivo–recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18-24 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las actividades.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar la oferta de actividades deportivo-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18-24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Métodos Empíricos:

Observación: De las actividades deportivo-recreativas que se han desarrollado en la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Encuesta: Aplicada a los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” con el objetivo de conocer sus criterios de en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como las preferencias por las actividades deportivo-recreativas.

Consulta con Especialistas: Se consultaron 5 especialistas de vasta experiencia (15 a 35 años) en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el plan de actividades confeccionado. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: ***efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.***

Pre-experimento: Se empleo para ser utilizado como instrumento inicial y otro al final para valorar de forma práctica los resultados de la observación.

Métodos de intervención comunitaria.

Investigación – acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los jóvenes de 18-24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción, directora del combinado deportivo, profesores de recreación y activistas), para determinar sus criterios y opiniones acerca del comportamiento social de los jóvenes en el barrio, la educación ambiental que poseen y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por auto registro de actividades, aplicado a la muestra de 34 jóvenes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo para su desarrollo.

Los **métodos estadísticos.** Intervinieron en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos, en nuestra investigación, se hizo uso de la estadística descriptiva.

En el procesamiento de la información se utilizan los métodos matemáticos. Media Se utilizo para evaluar los resultados de la encuesta a los jóvenes sobre el conocimiento de las actividades que se ofrecen, la prevalecía de las mismas y sus intereses, así como para cuantificar como se va comportando la participación en las actividades del plan y el nivel de satisfacción alcanzado.

Se utilizó el programa **STADISTICA** para determinar dósima de diferencia de proporción a ($\alpha = 0.10$) y comprobar si la misma es significativa.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento social de los jóvenes de 18 a 24 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un grupo de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios y áreas de esparcimiento dentro de la comunidad y aledañas a esta.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de jóvenes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio y tratamiento acorde a sus características sociales y su entorno.

Socialización

Este trabajo ha sido presentado en varios eventos tales como:

Fórum de Ciencia y técnica a nivel de Base 2010.

Fórum de Ciencia y técnica Ramal Municipal 2010.

Evento Expo ANIR 2010.

Evento Ramal de ciencia sociales 2010.

Evento de generalización 2011.

Estructura de la tesis:

Capítulo I Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes a nivel nacional e internacional. Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualiza el objeto de estudio.

Capítulo II Caracterización de la situación de los jóvenes en la comunidad en cuanto a ofertas recreativas y ocupación del tiempo libre. Se reflejan los resultados con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades deportivo-recreativas por los jóvenes.

Capítulo III Plan de actividades deportivo-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18- 24 años. Se muestra el diseño del plan y se realiza la valoración teórica y práctica del plan de actividades. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía de 90 libros y folletos consultados y de ellos 21 pertenecen al periodo entre 2000 y el 2007, y los Anexos.

CAPÍTULO I: PRINCIPALES ANTECEDENTES TEÓRICOS SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN FÍSICA DE LOS JÓVENES A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación a nivel nacional e internacional en los jóvenes.

La Recreación y el Tiempo libre.

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario incluir planes de actividades deportivo-recreativas que contribuyan al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, y así mejorar también su calidad de vida.

Es por ello que en el siguiente capítulo nos proponemos como **objetivo**: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de un plan de actividades deportivo-recreativas que contribuya a su formación y enriquezca la responsabilidad ciudadana particularmente en los jóvenes.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los jóvenes es equivalente al juego de los niños.

Un análisis del concepto de recreación nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran

demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la prospectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con

tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

El término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación es la forma de ocupar el tiempo libre de forma sana, donde el individuo satisface sus necesidades de deleite y esparcimiento tanto individuales como colectivas, y aporta a su beneficio físico, psicológico y social.

1.1 Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos"; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

En la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la Recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la Recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor Moreira. R (1979) en su libro "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales".

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

Al realizarse la recreación las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades deportivo-recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción.

2.- "La actividad más elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

1.2 Elementos constituyentes del fenómeno recreativo

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.

2.- Las actividades en una función recreativa.

3.- Necesidad recreativa.

4.- El espacio para la recreación.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

-El tiempo de trabajo.

-El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro genero, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que se le denomina **Recreación**.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opción habilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que dan hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre, según el Dr. C. Desiderio Sosa Loy:

“Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”.

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre Grushin, O (1996) quien afirma:

“Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas".

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

1.3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el termino "Leisure" y los Franceses "Loisir".

Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativo-físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones o **dimensiones** de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.
- Formación y educación para el tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y

capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de su creatividad.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de

relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente, cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los

medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos.

No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le robe a muchos la sociedad de consumo.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

1.3 .1 Educar para el tiempo libre

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todo poderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre, ya que son evidentes las diferencias cualitativas que en lo social y psicológico presenta este grupo, la existencia de un importante conjunto de cualidades comunes, en cuanto a

formación de la personalidad, la característica netamente formativa de ellos en este periodo del ciclo de vida se comprende pues en él, aparece más estable la concepción del mundo que se ha venido formando a largo de la enseñanza y del proceso de acumulación de experiencia, de relacionarse con los demás y con el medio; se produce una asimilación intensa de los conocimientos que abarca la concepción del mundo y sus relaciones entre los seres humanos.

1.4 La ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

La Cultura Física y la recreación, que configuran dos formas de recuperación de la energía física y/o mental. Estos permiten reactivar al individuo para la prosecución de sus labores habituales a través de el sueño efectivo, la práctica de deportes como actividad física y recreativa, la posibilidad de asistir a programas y espectáculos, y la de tener vacaciones y paseos en donde, efectivamente, se consiga un cambio de lugar y rutina.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Según la MSc. María Elisa Sánchez “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en el un determinado prestigio y autoridad”. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen

una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L. lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

1. Número de elementos.
2. Relaciones entre sus miembros.
3. El trabajo conjunto.
4. La coordinación y la complementación de la actividad.
5. Los proceso de organización y dirección.
6. Intereses y fines comunes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

1.4.1 Características psicológicas de la edad juvenil

Para valorar las características de los jóvenes tenemos que hacer u análisis de la situación social de su desarrollo.

Condiciones externas

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención de la cedula de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Condiciones internas

Área cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención:

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante. Igualmente cambian con relativa facilidad, su atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

Percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo.

Memoria: Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos nemotécnicos.

Imaginación: Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Motivación: En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad.

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del "desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven.

Responsabilidad: Grado de mediatización de la conciencia: Está relacionado con la posibilidad el sujeto de argumentar con criterios propios el porqué de su actuación

Relaciones interpersonales: El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de condiciones tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales, la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida en grupo, en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

En la segunda fase de la pubertad comienzan a aparecer con paulatina claridad los rasgos específica mente masculinos o femeninos del movimiento.

1.5 Las actividades físicas en función de la recreación.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Tener como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral).

Cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los medios de comunicación masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre

realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades educativo físico deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativos específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Las actividades recreativo físicas pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La práctica de la recreación física individual necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante , así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida , recreación activa en el

tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa.

Ambas formas de realización se integran al proceso de la recreación física en la gestión a nivel local puesto que ambas formas contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.

La recreación física organizada se debe desarrollar en los contextos siguientes:

- **Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En los proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

Los espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños

vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades deportivo-recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

- **La Recreación física en el ámbito de la circunscripción.**

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación.

- **La actividad deportiva recreativa en el Consejo Popular.**

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

1.6 Beneficios en la práctica de las actividades deportivo-recreativas en el tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).

- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998).

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades deportivo-recreativas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa).
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Funciones de la recreación física en la comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

1.6.1 Manifestaciones de la recreación física.

En la práctica de las actividades recreativas físicas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.7 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país o territorio para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

La definición de los objetivos generales, propósitos o encargo social del sistema organizativo de cultura física y deporte es condición imprescindible para determinar los elementos componentes, sus relaciones internas, dinámica, procesos, relaciones con el entorno que en su interacción den como resultado una cualidad (salidas) que satisfaga dichos objetivos.

En términos generales podemos identificar como objetivos generales del sistema de cultura física los siguientes:

- La práctica o realización de actividades físicas, agrupadas principalmente en las áreas de deporte, educación física y recreación.
- La contribución a través de esta práctica a la formación integral del hombre.
- La contribución y fomento de la cultura física.
- La contribución al incremento de la calidad de vida de los miembros de la Sociedad.
- El esparcimiento y uso creativo y formativo del tiempo libre.
- La contribución a la creación y desarrollo de imagen, prestigio y jerarquización Política y económica.

El encargo social al traducirse en objetivos para las instituciones del sistema de cultura física y deporte satisfacen los siguientes grupos de necesidades:

- Formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Recuperación y mantenimiento de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Alto rendimiento deportivo.
- Recreación, esparcimiento y ocupación formativa y creativa del tiempo libre.

Todo sistema organizativo posee además de sus objetivos intrínsecos o esenciales, otros que dimanen de su relación con el entorno social en el cual desarrolla su actividad y en tal sentido deberá procurar respuestas e influencias positivas, “las organizaciones saben que tienen una responsabilidad con el medio ambiente externo en el cual actúan.

Las organizaciones desean proyectar una imagen de organizaciones socialmente responsables y que tratan de cuidar el medio ambiente ecológico, de volver a sembrar árboles, de ayudar a las clases menos favorecidas, de contribuir al embellecimiento y mejoramiento de las ciudades en las que actúan. Así, las organizaciones establecen, o deberán establecer, objetivos de bienestar de las ciudades en las que operan, de programas de investigaciones médicas en las universidades, de apertura y sostenimiento de colegios en zonas marginales, etc”. (León Blank Bubis, 1990).

En este sentido los sistemas de cultura física tienen una relación directa con los sistemas, de salud, educacional, productivos, de defensa, etc., y asumen determinados objetivos que dimensionan la actividad física hacia otras esferas y sectores de la sociedad, actuando como medio para el logro de esos otros objetivos sociales o como estrategia para su consecución.

Ese sería el caso de programas o servicios de actividad física que se desarrollan con el propósito de incrementar la ocupación y alternativas de tiempo libre en zonas de alto riesgo por motivos de violencia, drogadicción, etc. Aquí el objetivo de la práctica de las actividades físicas se sitúa en primer lugar como una contribución a la gobernabilidad, al logro de un propósito social y no como satisfacción de necesidades de movimiento y perfeccionamiento físico, si bien, de lograrse ambas cosas se alcanzaría un elevado nivel de eficacia.

Ahora, esa práctica de actividad física, se produce tomando en consideración varios elementos: el modo, la forma, los medios y la evaluación.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer **la práctica de actividad física y deporte como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte.**

Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de cultura física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física y deporte.

Relación necesidad-satisfacción.

Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que conocemos como **demanda de actividad física y deporte.**

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la **demanda** se intenta solucionar a través de la **oferta de actividades deportivo-recreativas** que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física y deporte.

La oferta se verifica por medio de los **servicios de actividad física y deporte.**

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: **la relación servicio-mercado.**

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL 1ER CAPÍTULO

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones, físicas, sociales, psicológicas y la edad de los participantes.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los jóvenes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Las actividades deportivo-recreativas responden al desarrollo multilateral del joven y una buena oferta para ocupar el tiempo libre de los jóvenes en la comunidad.

CAPÍTULO II CARACTERIZACIÓN DE LA SITUACIÓN DE LOS JÓVENES EN LA COMUNIDAD EN CUANTO A OFERTAS RECREATIVAS Y OCUPACIÓN DEL TIEPO LIBRE.

El presente capítulo tiene como objetivo conocer la situación de los jóvenes con respecto a la ocupación del tiempo libre, tomando en cuenta su criterio y el de los informantes claves y determinar sus principales intereses por las actividades deportivo-recreativas.

Comenzaremos realizando una breve caracterización de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta el plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río.

2.1- Caracterización de la comunidad.

El reparto 5 de septiembre se encuentra enclavado en el consejo popular “Carlos Manuel” de la ciudad de Pinar del Río, surge después de la división político administrativa de nuestro Municipio, antiguamente estas tierras eran propiedad de un terrateniente el cual tenia dos hijas una se llamaba Mayra y la otra Carmen, en la unión del nombre de estas surge el antiguo nombre de este reparto conocido por muchos pinareños hasta en nuestros días como Reparto Mayca, el mismo siempre se caracterizó por ser un barrio marginal y de problemas sociales y ambientales, al triunfo de la Revolución por su caracterización social se le denomina barrio priorizado donde se le da una atención sistemática por los diferentes organismos e instituciones del territorio, lo que ha provocado una mejoría de la calidad de vida de sus habitantes, aunque en la actualidad es conocida como una zona socialmente compleja que la diferencia de otras comunidades del municipio y la provincia, y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental.

Dentro de la caracterización de esta comunidad se pudo determinar que esta ubicada en una zona urbana, con dificultades en las redes de acueductos, electrificado parcialmente el alumbrado publico, donde prevalece el sexo masculino en la población y la edad del adulto mayor, así como el nivel escolar es media. La

gran mayoría de las familias son de bajos ingresos, tiene muchas personas que no cuentan con un empleo fijo y las principales ocupaciones son de obreros y trabajadores agrícolas o de la escogida Niñita Valdez.

La circunscripción escogida (173) fue creada en 1989, su estructura geográfica, colindando al Sur con el Reparto Capo, al Norte con el ferrocarril, al Este con la autopista nacional y terrenos agrícolas y al Oeste con la avenida Rafael Ferro, contando con 1 Consultorio, 2 Bodegas, 1 carnicería, 1 círculo infantil, los talleres de la agricultura, 2 almacenes y la gerencia territorial de Cuba Ron.

Al entrevistar a la directora del combinado deportivo ella plantea que las condiciones para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas en la comunidad son muy desfavorables, las áreas recreativas no tienen las mejores condiciones y los implementos deportivos y recreativos son insuficientes, por lo que es necesario buscar nuevas vías para aprovechar de forma óptima los recursos que hoy dispone el combinado deportivo, además de seguir mejorando la preparación de los profesores de la recreación y particularmente por ser estos profesores en formación que necesitan profundizar los conocimientos sobre el trabajo deportivo recreativo en la comunidad y esencialmente para dar respuesta a las características socio culturales de los jóvenes en este tipo de Comunidad.

Al revisar la oferta que actividades que se ofrecen en el plan de actividades mensual, estas carecen de calidad, muchas veces son irrealizables y no tiene en cuenta los intereses de los jóvenes, y los profesores de recreación argumentan que esto se debe a la carencia de recursos deportivos y de espacios para desarrollar las actividades, así como a su preparación.

La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivo-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población.

La proyección, planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspecto tan importante como: edad, los gustos e intereses así como la

cultura requerida para su realización, y además se cuente con los recursos necesarios que demanden el desarrollo de las actividades a desarrollar.

2.2- Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de Investigación.

La muestra escogida corresponde a 50 jóvenes representativos de la circunscripción 173 que integra el consejo popular “Carlos Manuel”, los cuales oscilan entre las edades de 18 a 24 años (24 del sexo masculino y 10 del femenino), predominando la raza negra; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de jóvenes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, todos están vinculados al estudio y al trabajo. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los jóvenes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan son de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones del perímetro de la circunscripción., como la universidad de Pinar del Río, etc.

2.3- Resultados de las observaciones.

Después aplicar la observación (Anexo No. 1) a diez actividades organizadas para los jóvenes en el consejo popular, en el período enero - marzo del 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como dos festivales deportivos recreativos (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), dos torneos populares de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y seis actividades recreativas pasivas, consistentes en dos simultáneas de ajedrez y cuatro torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero.

Excepto cuatro de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los jóvenes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización de los Torneos Populares de fútbol, en las instalaciones de la universidad de Pinar del Río, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
	B	%	R	%	M	%
a- Idoneidad de lugar	1	20	6	60	2	20
b- Participación	-	-	6	60	4	40
c- Calidad	2	20	6	60	2	20
d- Aceptación	4	40	4	40	2	20

2.4- Resultados de la entrevista.

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el consejo popular (8), arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.
- No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

2.5- Resultados de la encuesta

De los 34 jóvenes a los que se les aplicó la encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo en 11 de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el consejo popular (tabla No.2), ellos representan el 32% de la muestra lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas (Gráfico No 1).

TABLA No.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
34	11	32	23	67

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los festivales deportivos recreativos (86%), los juegos de mesa (46%) y los torneos deportivos (40%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

TABLA No.3.- ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CONSEJO POPULAR “CARLOS MANUEL”

Actividades	Organización		Frecuencia					
	Cifra	%	Semanal		Mensual		Ocasional	
• Programa a jugar.	4	11 %			29	85%	3	8%
• Planes de la calle.	7	20 %			8	23%	4	11%
• Torneos deportivos populares.	13	38 %			10	29%		
• Festivales Deportivos Recreativos.	29	86 %			23	67%		
• Juegos de mesa.	15	46 %	9	26%				
• Maratones.	2	6%					2	6%
• Simultáneas de Ajedrez	5	14%					5	16%
• Competencias de Bicicleta	1	3%					2	6%

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales deportivo recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la mensual, en los **festivales deportivos recreativos, torneos deportivos populares y planes de la calle**, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (68 %), Festivales Deportivos (64 %) y exhibición de deportes de combate (56 %). (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con los resultados del deporte en el municipio, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

TABLA No.4- PREFERENCIAS DEPORTIVAS RECREATIVAS.

Muestra	Actividades	Total	%
34	Torneos Populares	27	80
	Competencias de Minifútbol	23	68
	Festivales Deportivos	21	64
	Exhibición de deportes de combate	19	56
	Juegos de mesa	5	16
	Actividades culturales	8	24
	Encuentro con Glorias del Deporte	6	18

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

El criterio generalizado de los jóvenes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en la Comunidad, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6- Análisis del trabajo recreativo en la comunidad.

El combinado deportivo que atiende esta comunidad cuenta actualmente aplicando un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del departamento de cultura física y recreación de la dirección municipal de deportes en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad).

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de

esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los jóvenes.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etéreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir al auto preparación de los especialistas.

2.7- Estudio del presupuesto de tiempo.

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,33 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 05 minutos.

TABLA No. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
34	Trabajo o Estudio	6:42
	Transportación	0:33
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:32
	Tiempo Libre	7:02

Valorando las actividades que los jóvenes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 5 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

**TABLA No.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE
(SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo #4).**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
34	Ver Televisión	2:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:45
	Pasear	1:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:30
	TOTAL	7:02

2.8- Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.

El Fórum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad , en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del consejo popular sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de 18-24 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de esta actividades para los jóvenes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o

exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL 2DO CAPÍTULO.

1. El diagnóstico realizado en la comunidad “Carlos Manuel” pone de manifiesto las dificultades de la programación actual para garantizar la ocupación de tiempo libre de los jóvenes de 18- 24 años de esta comunidad detectadas al utilizar encuesta, entrevista , valoración del auto –registro para saber el tiempo libre, complementadas con los criterios de los informantes claves.
2. Valorando estos resultados, podemos apreciar como en el plan de actividades recreativas que se lleva cabo en la comunidad es deficiente, así como el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de las ofertas recreativas en la misma.
3. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los jóvenes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

CAPÍTULO III: PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE 18- 24 AÑOS.

3.1-Principios en los que se sustenta al plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años.

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los jóvenes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el plan de actividades, deben tributar a la satisfacción recreativa de los jóvenes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la oferta de actividades para ocupar su tiempo libre.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los jóvenes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El plan de actividades deportivo-recreativas elaborado para los jóvenes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los jóvenes en su comportamiento

3.2. El plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Introducción

Este plan de actividades deportivo-recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la Comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un plan de actividades deportivo-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr una mejor oferta

recreativa para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre las edades de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la comunidad, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo General.

Brindar a los Jóvenes una atractiva oferta de actividades deportivo-recreativas que cumpla con sus expectativas en la ocupación del tiempo libre.

Objetivos Específicos:

- Establecer un conjunto de actividades dentro de las que predominen los juegos deportivos recreativos, según las motivaciones de los jóvenes.
- Lograr la participación activa de los jóvenes en la organización y desarrollo de actividades deportivo-recreativas que constituya una oferta recreativa de su agrado.

Indicaciones Metodológicas

Para el desarrollo del plan de actividades deportivo-recreativas en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad, pero además contar con las áreas que están identificadas en los diferentes centros en que está enclavada la misma o cerca de la misma.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado la comunidad pueda participar en la misma, como espectadores, sobretodo en aquellos

casos de torneos, festivales deportivo-recreativos, competencias deportivas entre otras.

PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Perímetro del Reparto	Mañana	Semestral
2	Encuentros deportivos	Terreno de la Universidad "Hermanos Sainz"	Tarde	Semanal
3	Festivales deportivos recreativos.	Áreas de la Circunscripción	Mañana	Mensual
4	Exhibición de deportes de combate y artes marciales	Áreas recreativas de la Comunidad	Tarde Noche	Mensual
5	Plan de la calle	Área recreativa	Mañana	Quincenal
6	Actividades culturales (Rueda de Casino y otras)	Casa Comunitaria	Tarde Noche	Quincenal
7	Juegos de mesa	Portal de la Bodega y Casa Comunitaria	Tarde Noche	Diarios
8	Exhibición de G.M.A de salón	Calle Principal	Tarde	Trimestral
9	Encuentro con Glorias Deportivas	Circunscripción	Tarde Noche	Mensual
10	Video debate	Circunscripción	Noche	Quincenal

Descripción de las actividades.

Actividad No.1- Maratones Populares.

Objetivo: Incorporación masiva de la población, especialmente los jóvenes propiciando hábitos sistemáticos hacia la práctica de la actividad física y el fomento de las relaciones sociales.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo, pero para darles la posibilidad de participación a todas aquellas personas que estén discapacitados se puede llegar a la meta como puedan recorrer el tramo, el objetivo es vencer la distancia.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados en la carrera, siempre llegar a la meta.

Actividad No.2- Encuentros deportivos.

Objetivo: Participación masiva de los jóvenes en estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo con reglas especiales o pre-deportivos en cada deporte. Se seleccionan los equipos, de acuerdo a las características de los participantes, siempre representado por un líder o capitán.

Actividad No. 3- Festivales deportivos recreativos.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia. Estos van dirigidos a lograr mayor participación de los jóvenes, tanto de forma activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse, de manera clara, las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Actividad No.4- Exhibición de deportes de combate y artes marciales.

Objetivo: Que el joven se sienta protagonista de la actividad y exponga sus habilidades motrices, así como que disfrute de la exhibición como un espectáculo deportivo.

Desarrollo de la actividad: Demostrar las habilidades alcanzadas teniendo implícito la participación de atletas de diferentes edades y sexo.

Reglas: No se aceptan acciones agresivas de atletas o espectadores.

Actividad No. 5- Plan de la calle.

Objetivo: Sensibilizar a los jóvenes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural a desarrollar en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada joven manifieste su motivación en el juego que mas le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Actividad No.6- Actividades Culturales.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los jóvenes al disfrute sano de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera planificada o espontánea, no existiendo limites de edad ni sexo, se pueden incluir la presentación de ruedas de casino, concurso de baile, Karaoke, desfiles de Moda, Concurso de Chistes, artes plásticas y otras manifestaciones, con la participación de la promotora cultural.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar y no interferir la participación de los demás.

Actividad No. 7- Juegos de Mesa.

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa al juego limpio.

Generalmente se desarrolla con Domino, Dama Española, Cartas, Parchi , Cubilete y otras iniciativas de los participantes o activistas deportivos.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego, ni el juego por dinero.

Actividad No.8- Exhibición de Gimnasia Musical Aerobia.

Objetivo: Prevención de Salud.

Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música, con posible inclusión de algún ejercicio coreográfico.

Actividad No.9- Encuentro con Glorias Deportivas.

Objetivo: Conocer trayectoria y logros deportivos de nuestros atletas activos y retirados, así como Glorias del Deporte Cubano.

Desarrollo de la actividad: En forma de debate, donde las glorias comentan sus vivencias dentro y fuera del terreno.

Actividad No.10. Video debate.

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral mediante la proyección de películas y documentales y su posterior debate.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población joven participe de forma entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los jóvenes de la comunidad, con la participación de la promotora cultural.

Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Proyecto de actividades deportivo-recreativas en los jóvenes.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivo-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar

un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), quedando aprobado en la reunión mensual del consejo popular donde participan todos los factores de la comunidad.

Se realizara la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, Información directa a través de los activistas, todas ellas promovidas por todos los factores de la comunidad.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces o árbitros, para que la actividad quede con la mayor calidad.

El festival deportivo recreativo requiere de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Actividades culturales se realizará una coordinación con la promotora cultural que atiende la comunidad para que coordine con la Dirección de Cultura el aseguramiento para estas actividades para que queden con mejor calidad y estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Las orientaciones metodológicas de este proyecto de actividades se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido par el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta orientado.

Control y Evaluación del Plan de actividades.

Al concluir tres meses de la puesta en práctica, se procede a un análisis cualitativo por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas ofertadas, donde se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. También será evaluado el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

3.3 VALORACIÓN DE LA UTILIDAD DEL PLAN DE ACTIVIDADES.

3.3.1 Valoración del plan de actividades utilizando el criterio de especialistas.

Para la valoración teórica del plan de actividades deportivas recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 8 informantes claves y 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 35 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan elaborado, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación a otras Comunidades o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, comenzado por una esfera joven, la exploración y profundización en el país de la ocupación y aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con los planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus protagonistas.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

Los especialistas consultados fueron:

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Negáis Mosqueda Frometa	21	FCF Nancy Uranga	MSc AFC Profesora de Recreación
Arturo Aguiar Hernández	26	FCF Nancy Uranga	MSc AFC Sub Director Municipal de CF, EF y Recreación.
Rosa Maria Vargas Gómez	25	FCF Nancy Uranga	MSc AFC Profesora
Jesús Orlando Pelier	35	Tec. Medio	Met. Mpal. de Recreación
Eddy Alberto del Llano Frontela	26	FCF Nancy Uranga	MSc AFC Profesor

Siendo sus criterios personales anexados y las regularidades las siguientes:

- El 100% de los especialistas coincide en que la propuesta valorada presenta una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.
- La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades,

combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos jóvenes.

- Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades, aumento progresivo en la participación de los jóvenes y demás grupos etáreos.

3.3.2 Valoración Práctica del plan de actividades

INDICADORES	Diagnóstico inicial		Diagnóstico final		P
	B	%	B	%	
Idoneidad del lugar	2	20	6	60	0.084
Participación	0	0	6	60	0.009
Calidad	2	20	8	80	0.015
Aceptación	4	40	8	80	0.084

Según la diferencia de proporción los indicadores de idoneidad del lugar y aceptación son significativos, mientras los índices de participación y calidad son altamente significativos, lo que avala un resultado confiable de la investigación.

Haciendo una valoración al comparar los resultados evaluados de Bien a 10 actividades en la observación Inicial con respecto a los resultados de Bien una segunda (Anexo 7) después de 3 meses de haberse aplicado la nueva oferta de actividades, en el indicador idoneidad del lugar se creció de un 20 a un 60% , en participación de 0 a 60% , en calidad de las actividades ofertadas de un 20 a un 80% y la aceptación por los participantes de un 40 a un 80% de las actividades evaluadas de Bien.

Estos resultados nos confirman que el plan de actividades deportivo-recreativas estuvo bien concebido, el criterio de los jóvenes nos aporó elementos importantes para confeccionar el plan y aunque se puede ir perfeccionando ha cumplido con el objetivo por lo que fue diseñado.

La implementación de este ha permitido incorporar además de los jóvenes, a todos los miembros de la comunidad, existiendo gran alegría y cohesión en la misma,

dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen, irradiando de forma general un nivel alto de participación.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL 3ER CAPÍTULO.

1. La estructuración y contenido de las actividades integradoras dadas en el plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel”, se sustenta sobre la base del equilibrio y la integralidad partiendo de los principios y enfoques generales de la Programación Recreativa, cumplimentando los gustos y las preferencias.
2. El plan de actividades elaborado para los jóvenes de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” cumple una función social, cognitiva y formativa que se manifiesta en las actividades integradoras propuestas valorado a través del criterio de los especialistas.

CONCLUSIONES

1. Se realizó un estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos hechos por varios autores sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física comunitaria de los jóvenes, que nos sirvieron de soporte teórico de la investigación.
2. Se determinaron los modos de ocupación del tiempo libre e intereses deportivos – recreativos de los jóvenes de 18-24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel”.
3. Se elaboro un plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del Municipio Pinar del Río, teniendo en cuenta el criterio de los jóvenes y las características de la comunidad.
4. Se valoro como de forma teórica y práctica por los especialistas y las observaciones realizadas la factibilidad del plan de actividades deportivo-recreativas como una oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173, perteneciente al consejo popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río, siendo positivos los resultados constatados.

RECOMENDACIONES

1. Instrumentar la validación del plan de actividades deportivo-recreativas para los jóvenes de 18 a 24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel”.
2. A medida que avance la aplicación del plan de actividades se debe ir perfeccionando e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de elevar la incorporación de los jóvenes a la ocupación del tiempo libre.
3. Realizar un estudio sobre la transformación en los modos de comportamiento de los jóvenes de 18 a 24 de esta comunidad después de lograr su incorporación a las actividades programadas en el plan de actividades deportivo-recreativas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Allport, G. W. (1967) La personalidad. Su configuración y desarrollo Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Barrientos. Julio. Giovanni (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
4. Barroso de Urrutia Lourdes (2003). Selección de lectura sociología y trabajo social aplicado. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
5. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
6. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004
7. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2008. © -2007-2008.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
9. CD de la Maestría Actividad Física Comunitaria.
10. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
11. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
12. Calviño, M.A. (2008). "Trabajo en y con grupos". Soporte digital IPS. Rafael María de Mendibe.
13. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.

14. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
15. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba
16. Colectivo de autores. (1983). Manual metodológico 8 P.H.M. Recreación INDER.
17. Colectivo de autores. (1983).Manual de la masividad .INDER. La Cultura Física y el Deporte en el territorio.
18. Colectivo de autores. (1979). Recreación. Impreso en la unidad "Cesar Escalante de la empresa de medios y propaganda de Pinar del Río.
19. Colectivo de autores. (2005). Fundamentos de la investigación educativa modulo I .Segunda parte. Maestría en ciencias de la educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
20. Colectivo de autores. (2002). Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.
21. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
22. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao. Editorial Universal.
23. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.- 136p.
24. Denis E, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
25. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes". Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.

26. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias Introductorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
27. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
28. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
29. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirantlo Blanch.
30. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
31. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
32. Fiedrich, W. Y A. Kossakowski (1975) Psicología de la Edad Juvenil. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Cuba.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
34. Fullera Bandera, P y Col. (2002). Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
35. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
36. García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.

37. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord..) (1996). Ocio y Deporte en España.
38. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
39. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
40. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
41. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
42. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. Materiales de Sociología del deporte. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.
43. Hernández Mendoza, A (2002). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).
44. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
45. Ibarra, L y Col. (2005). Selección de lecturas sobre introducción a la psicología. Impreso en el centro grafico de Villa Clara.
46. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

47. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
48. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
49. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
50. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
51. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
52. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
53. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
54. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
55. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
56. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
57. Mazorra, R. (1994) "Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.

58. Mazorra, R. (1988). " Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
59. Mesa Anoceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
60. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
61. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
62. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
63. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
64. Osorio, E. (2001) Enfoques y perspectivas de crecimiento de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
65. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
66. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
67. Peláez, J. (2003). Adolescencia y Juventud. Editorial Científico Técnica.
68. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
69. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

70. Petrovski, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
71. Ponce de León, A. (2000) La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social (4) España . Universidad de Murcia.
72. Popov, S. N. Dr. (1998).La cultura física terapéutica. Editorial Raduga. Moscú.
73. _____ Psicología para educadores (2001) Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
74. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
75. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
76. Ramos, Rodríguez, A. (2001) Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe taller nacional gestión tecnológica medio ambiental municipal.
77. Ramos, A. León, O. (2002) La gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica. México. Revista digital Tiempo libre y Recreación.
78. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
79. Reyes, Gubert Wilfredo. (2006) Aprendiendo enseñar y vivir es la clave. La Habana. Editorial Científico Técnica.
80. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

81. Rodríguez, Félix. (ed) (2002) Comunicación y Cultura Juvenil. Barcelona España.
82. Scraton, S. (1995). Educación física de las niñas: un enfoque feminista. Madrid: Morata SL.
83. Toledo Benedit, Josefina (2004) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
84. Haep, Richard (2002) Gestión de proyectos de la idea al proyecto. Tomo I. Programa de Naciones unidas para el Desarrollo. Italia.
85. Haep, Richard (2002) Gestión de proyectos de la idea al proyecto. Tomo II. Programa de Naciones unidas para el Desarrollo. Italia.
86. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
87. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
88. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
89. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
90. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO 1

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades deportivo-recreativas organizadas en la Circunscripción.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad (organización)			
4.	Aceptación.			

Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Condición del lugar			
Participación			
Calidad de las actividades			
Aceptación			

ANEXO 2

GUÍA de Entrevista

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo M _____ F _____

Ocupación _____

Estado Civil _____

1-¿Conoce usted el programa de actividades deportivo-recreativas para la circunscripción?

2-¿Se realizan actividades deportivo-recreativas de interés para los jóvenes en la circunscripción?

3-¿Qué actividades predomina? Deportivas Recreativas, Culturales o Recreativas pasivas.

4-¿Se tienen en cuenta a la hora de realizar la programación de actividades a los directivos de la circunscripción?

Si----- NO-----

5-¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

6-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- ocasional----- no se realizan-----.

7-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en la circunscripción?

ANEXO 3

Encuesta a los jóvenes

Edad _____

Sexo: M _____ F _____

Ocupación: _____

Estado civil _____

1-¿Conoce usted las actividades deportivo-recreativas que se ofertan en su comunidad?

Si _____ No _____

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

ACTIVIDADES	PARTICIPACIÓN
Programa A Jugar	
Planes de la calle	
Torneos deportivos populares	
Festivales deportivos recreativos	
Juegos de mesa	
Maratones	
Simultanea de ajedrez	
Competencia de bicicletas	

3-¿Está usted satisfecho?

En cuanto a: variedad de las actividades ofertadas en su circunscripción

Si _____ No _____

4-¿Con qué frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

5-¿Qué actividades prefiere realizar?

ANEXO 4

Tabla No. 5. Preferencias Recreativas de los jóvenes.

P R E F E R E N C I A S	Actividades	Total	%
	Torneos Populares		
	Competencias de mini fútbol		
	Festivales Deportivos		
	Exhibición de deportes de combate		
	Juegos de mesa		
	Actividades culturales		
	Encuentro con glorias del deporte		

ANEXO 5

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

[illegible]

ANEXO 6

Valoración de los Especialistas.

Datos Generales del especialista:

Edad: _____

Sexo: _____

Ocupación: _____

Experiencia en la actividad: _____

Compañero (a):

Teniendo en cuenta su experiencia en la actividad de Cultura Física y la recreación, necesitamos su colaboración para valorar la efectividad, factibilidad, viabilidad y la relevancia de la aplicación del plan de actividades deportivo-recreativas como oferta para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 –24 años de la circunscripción 173 del consejo popular “Carlos Manuel” del Municipio Pinar del Río.

Nombre y Apellidos

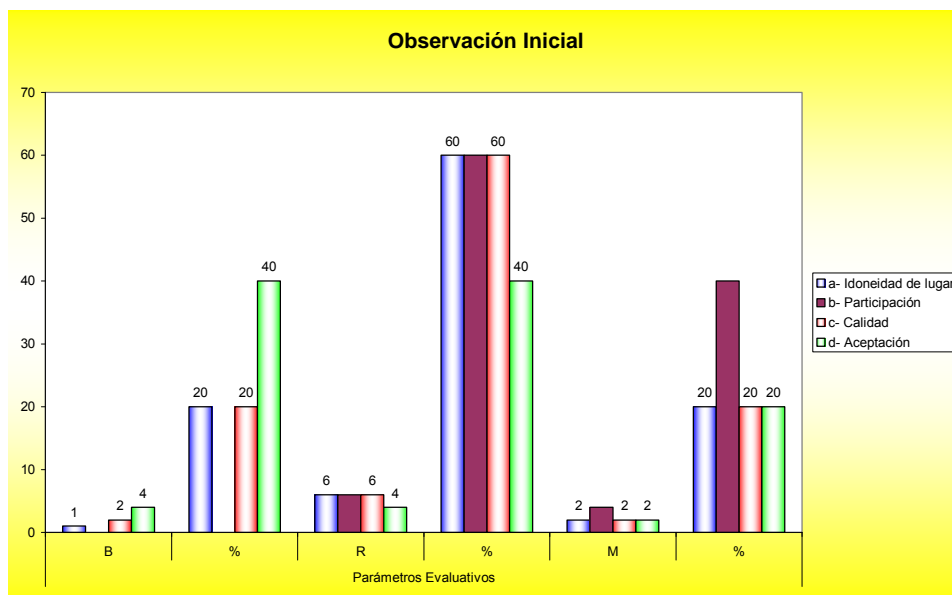
Firma

ANEXO No. 7 OBSERVACIÓN FINAL

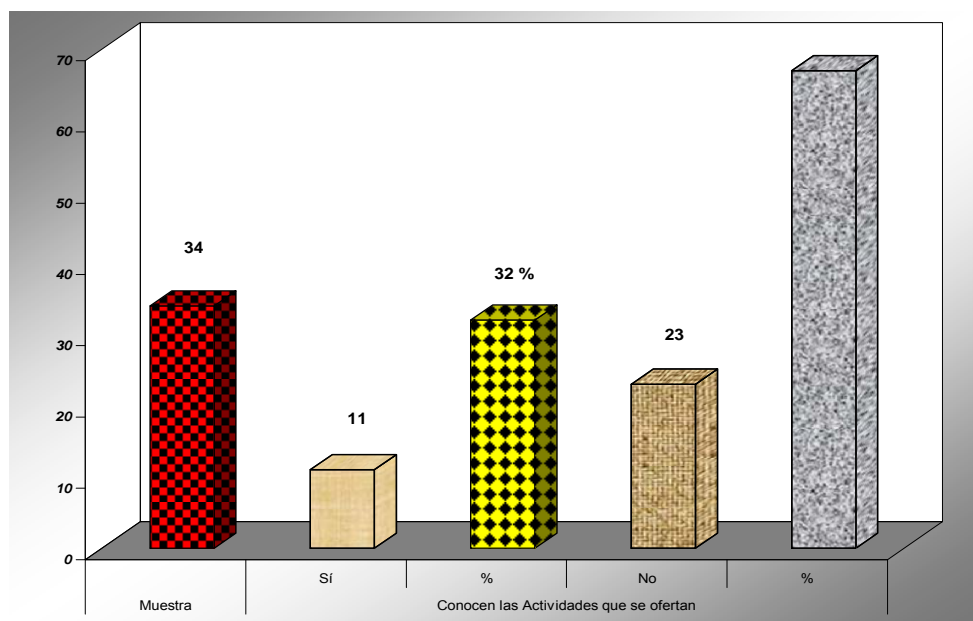
TABLA. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS
DESPUÉS DE APLICADO EL PLAN DE ACTIVIDADES.

Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
	B	%	R	%	M	%
a- Idoneidad de lugar	6	60	4	40	0	0
b- Participación	6	60	4	40	0	0
c- Calidad	8	80	2	20	0	0
d- Aceptación	8	80	2	20	0	0

ANEXO 8 Gráficos 1 y 2

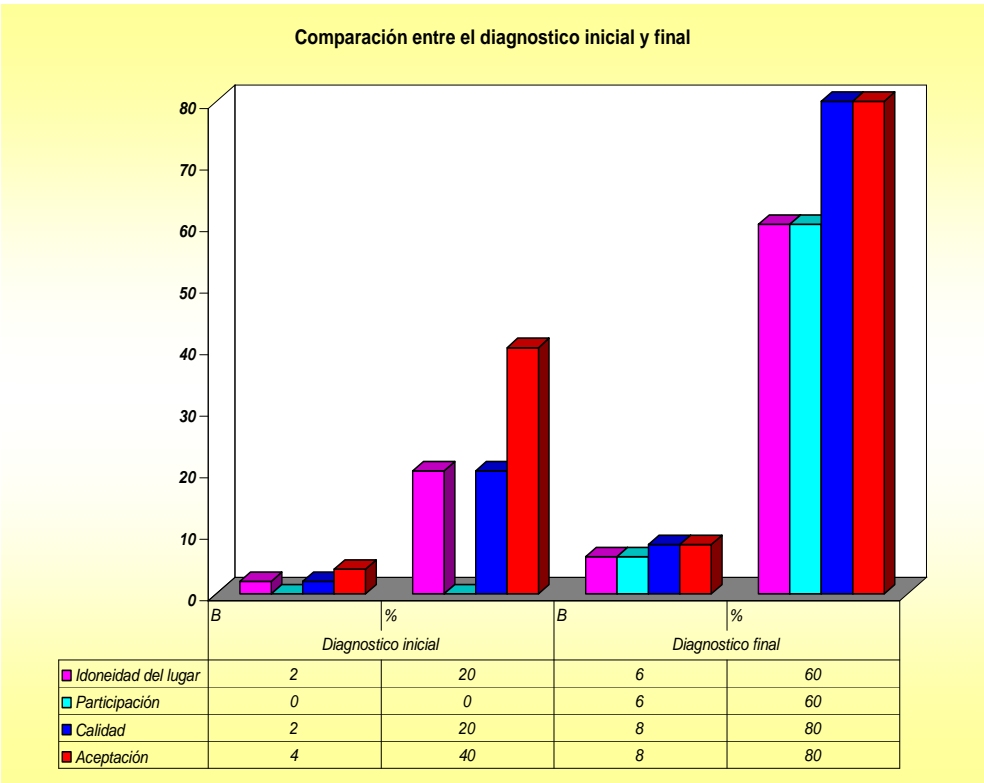


OBSERVACIÓN INICIAL



CONOCIMIENTO SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE SE OFERTAN.

ANEXO 9: Gráfico 3



EVALUACIÓN PRÁCTICA (OBSERVACIÓN)